

通所リハビリ

2016年

1月

謹賀新年

謹んで新年のお慶びを申し上げます



新年あけましておめでとう
ございます。

昨年は施設内通貨「フル」の導入により、出来る事は自分で取り組まれる姿が多く見られ、皆さまの頑張りが伝わって来ました。

今年クラブ活動を更に充実させ、リハビリへの意欲向上を目指し、有意義で楽しい一日を過ごして頂きたいと考えております。

皆さまの健康と笑顔を絶やさないよう、職員一同、できる限りサポートしていきますので、今後もよろしくお願ひ申し上げます。

工芸活動



今年の干支は、「申」ですね。12月の工芸活動として、発砲スチロールと布切れを使い、猿のさし絵を作りました。作り方は真っ白な発砲スチロールに、布を一枚一枚つま楊枝でさし込みながら絵を作る作業でした。出来上がるまでは何日もかかりましたが、時間を費やした分、素晴らしい出来栄でした。



色紙を丸めて固め、ボンドで貼り付けながら鮮やかな獅子舞を作っています。完成お楽しみに！



もちつき



12月26日(土) 毎年恒例行事「もちつき」が行われました。

男性陣の力強い搗き手に職員は返し手を繰り返して行い「よいしょよよいしょ！」の声があつた。



つばいに響き、大いに盛り上がりました。そして出来上がった餅は女性陣の手慣れた手つきで、真ん丸になり、とても立派な鏡餅が出来上がりました。いい思い出が作れましたね。

皆さんの家庭でも鏡餅をお供えしているかと思えます。一年間を無事に過ごせた事に感謝しつつも、家族皆で食べるという事にもっと大きな意味があると思いますので今年も体に気を付けリハビリも頑張りましょう！



風食お楽しみ バイキング!

餅つきが行われる前に風食におかずバイキングを楽しまれました。美味しいものを食べると自然と笑顔になりますね!

健康に暮らそう

低体温って何?

一般的に低体温とは、平熱が35度台やそれ以下の状態をいいます。主な原因として寒い室内で長時間過ごしたり、運動不足、過剰なダイエットが挙げられます。低体温になると、肩こりがひどくなり、疲れを起しやすくなり、病気に罹りやすくなります。改善には、①腹巻等でお腹を温める。②食事前体を動かす。③体を冷やさない。④食事を摂る。⑤体を温める。⑥低体温を改善するための心掛け。⑦毎日心がけよう!

介護老人保健施設 りんごの里福寿園
通所リハビリテーション
〒0109-0701
秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 100-1 番地
Tel0182-45-3131 Fax0182-45-3300
HPアドレス <http://yokote-fukuzuyukai.jp/>
担当：高橋、柴田